

ANNO II n° 4
Marzo 2009

REDAZIONE: Direttore – Federico Rizzo Vice – Alberto Macà e Marco Rovelli
Presidente sezionale – Enrico Mauri Vice – Giuseppe Faraone e Alessandro Grassi

VIVERE LA SEZIONE: ISTRUZIONI PER L'USO

Dopo che per doveri e "piaceri" istituzionali abbiamo avuto come ospiti, per i primi tre numeri stagionali, le alte sfere della gerarchia sezionale, all'interno di questa edizione abbiamo l'onore di lasciare la parola al referente delle attività ricreative, che come ben sapete è il cavallo di battaglia del programma del nostro Presidente. Grazie alle nuove proposte e all'impegno che si sta mettendo la nostra sezione sta diventando una vera famiglia dove si svolgono momenti di formazione e riunione, ma anche di puro divertimento e aggregazione.

Quante volte, parlando della nostra attività arbitrale, sentiamo dire che siamo "da soli"; ebbene, questa affermazione è vera solo in parte, in quanto analizza solo un aspetto dell'essere arbitro: la vita da atleta, l'attività sul campo da calcio.

Ma ogni arbitro è anche un Associato, e in quanto tale è membro di una grande famiglia composta da oltre 32.000 colleghi in tutta Italia.

Aiutare a riscoprire il valore dell'Associazione, sentendosene parte e vivendola appieno attraverso la frequentazione della Sezione: questa è, in poche parole, la linea che i membri del team responsabile di gestire le "Attività Ricreative" si sono posti come guida per il nuovo corso, iniziato con l'elezione di Enrico Mauri a Presidente lo scorso mese di giugno.

Un obiettivo molto ambizioso, sicuramente di non semplice realizzazione; perché non è facile aggregare persone che, pur appartenendo ad uno stesso mondo, sono in realtà estremamente differenti, eterogenee per età, provenienza, interessi e tanti altri aspetti.

Nonostante tali difficoltà, il riscontro ottenuto dalle iniziative messe in campo durante questi primi sei mesi è stato assolutamente positivo.

Già a settembre, il raduno di inizio stagione organizzato, come ormai consuetudine, ad Acqui Terme ed in collaborazione con gli amici della Sezione di Busto Arsizio, ha saputo attirare un discreto numero di ragazzi, fra cui alcuni "giovannissimi". Sono stati, come sempre, tre giorni di faticosissimo lavoro atletico e pizzossissime lezioni tecniche, ma con anche tanto divertimento, compagnia, momenti di svago alternati al relax delle terme; e alla fine, come tutti gli anni, la sensazione che ha lasciato è quella di una bellissima esperienza, che ci

ha fatto crescere un po' e, soprattutto, che DEVE essere ripetuta l'anno successivo.

Anche la cena di Natale non ha tradito le aspettative: fra associati, parenti e amici, siamo ormai da anni abituati a scambiarci gli auguri con quasi 100 persone!! Una quantità veramente importante ed in costante aumento, che testimonia la grande partecipazione che anche i nostri cari hanno per il ruolo speciale che ogni domenica ricopriamo.

La festa è stata grandiosa: ottima cena, ricca lotteria, la premiazione dei colleghi maggiormente distinti durante la passata stagione sportiva, ma soprattutto tanti amici e tanta, tanta allegria...

Ci sono poi le novità, importantissime, lanciate a partire da questa stagione: il calcetto del martedì ed i "Tornei Sezionali di..."

Il calcetto, la cui partecipazione è aperta a tutti gli associati (e con questo, rinnovo l'invito a contattarci a tutti coloro che fossero interessati a prendervi parte!!), ha lo scopo di allestire una squadra finalmente competitiva per vincere, ai tornei estivi, qualche trofeo un po' più prestigioso di quelli che troppo spesso ci sono toccati negli anni passati (per intenderci, siamo arrivati quarti solo quando le squadre partecipanti erano cinque...).

Prima ancora, però, vogliamo creare un gruppo, favorendo la conoscenza reciproca fra i tanti ragazzi che fanno parte della nostra Sezione, in modo da creare, nella vita associativa, rapporti di vera amicizia.

Per quanto riguarda i Tornei Sezionali, dopo il grande successo di quello di ping-pong disputato a novembre (e rinnoviamo i nostri complimenti a Luca Natalizi, detentore del titolo che verrà al più presto rimesso in palio), è ormai alle porte l'avvio del Torneo di Scala 40, un gradito ritorno per la nostra Sezione, che negli anni ha ospitato sfide passate alla storia!!

Ma le potenzialità organizzative offerte sono veramente grandi, quindi invitiamo chiunque abbia idee interessanti ed innovative a farsi avanti con le proposte, perché tutti possono dare un contributo importante per una miglior qualità della vita associativa!

Vorrei, per concludere, segnalare due importantissimi appuntamenti estivi.

Innanzitutto la 6a edizione del "Torneo Baracchetti", il torneo di calcio a 5 che dal 2004 la nostra Sezione organizza. Divenuto ormai un classico, ha visto negli anni una partecipazione sempre crescente da parte delle altre sezioni, provenienti anche da altre regioni (si pen-



ASSOCIAZIONE
ITALIANA
ARBITRI

Rosso e Giallo



ASSOCIAZIONE
ITALIANA
ARBITRI

SEZIONE AIA MONZA "RINALDO BARACCHETTI"

si che la passata edizione è stata vinta dai colleghi di Ancona!!).

L'organizzazione è sempre stata eccellente, il risultato straordinario, e le aspettative che circondano l'evento sono ormai elevate. Sarà quindi importante, come sempre, il contributo attivo di quanti più associati possibile per la buona riuscita della manifestazione, e l'aiuto che ognuno può portare sarà certamente gradito.

Prima del "Torneo Baracchetti", però, si terrà la Festa dell'Arbitro organizzata dalla Sezione AIA di Trento, nel periodo dal 30 maggio al 02 giugno.

Evento di grande richiamo, è forse la più bella possibilità offerta a livello nazionale per vivere qualche giorno di divertimento e sport con tanti colleghi provenienti da ogni parte d'Italia.

Purtroppo la nostra Sezione non è mai riuscita ad organizzare un gruppo che potesse andare a rappresentarci; siamo profondamente convinti che un nome importante come quello di Monza non possa continuare a mancare, e sarebbe motivo di grande orgoglio riuscire finalmente, in questa edizione 2009, a far partire dalla Brianza una nostra rappresentativa, che vada a battersi in Val di Fiemme e ci faccia conoscere ed apprezzare da tutti i colleghi d'Italia...

-di Alessandro Gazza

ECCELLENZA!!!

Con grande emozione possiamo dedicare spazio in questo numero a un nostro associato che ha raggiunto l'Olimpo del Comitato Regionale Arbitri. Finalmente i grandi sforzi sono stati premiati ed è con immensa gioia che lo lasciamo parlare..

Treviglio, 7 febbraio 2009: in una consueta (per quest'inverno) giornata piovosa si è tenuto il raduno degli arbitri di Promozione. Dopo i test atletici e tecnici del mattino seguiti dall'intervento del vice-presidente CRA Marco Gavio e dal pranzo in un ristorante nei pressi del centro sportivo, ecco l'incontro con i designatori della categoria (M. Bertocchi e M. Romagnoni). Prende la parola Massimo Romagnoni che annuncia: "Come vedete siete in 90 in Promozione, ci sono molti volti nuovi saliti dalla Prima Categoria, qualcuno è passato in Eccellenza a Novembre, qualcuno è uscito per vari motivi dalla categoria... Ora poi ci sarà un'altra finestra per il passaggio in eccellenza e vi dico in anteprima i due nomi che transiteranno subito in Eccellenza e faranno l'esordio il 22: XXXXXXXX e Oggioni!"

Di colpo mi sono bloccato: cercavo di capire se avessi sentito bene... Convintomi di questo fatto all'improvviso e in brevissimo tempo ho visto scorrere nella mente tutti i momenti che hanno caratterizzato la mia breve (o lunga) carriera arbitrale: dal primo giorno del corso

arbitri, alla partita sotto la neve a Bergamo al termine del corso come "riscaldamento" prima del debutto ufficiale (che sacrifici già da lì!!!), al vero e proprio esordio a Vignate ormai quasi 6 anni fa accompagnato dal sempre presente Angelo Mantegazza...

Da lì in poi tutti i salti di categoria (qualcuno più agevole, altri corredati da quelle che vengono definite "segate"), fino a questo traguardo, forse il più sudato e più atteso, anche per la sua importanza e difficoltà.

E' forse però proprio grazie alle "segate" che in certe occasioni si trova la forza per reagire e affrontare con ancora più decisione e voglia di rivincita l'attività. Molte volte (soprattutto domeniche mattine invernali, proprio come quelle che stanno affrontando i nuovi ragazzi esordienti dell'ultimo corso a cui va il mio grande in bocca al lupo) stanchezza e condizioni atmosferiche avrebbero potuto prendere il sopravvento sulla voglia di uscire di casa e raggiungere il campo della gara ma è proprio lì che si capisce e si comprende il nostro ruolo.

Dal 7 febbraio poi era grande l'attesa della prima designazione: la telefonata di benvenuto e di presentazione del nuovo designatore Davide Chiellini che non ha voluto svelarmi la gara al telefono, e poi tornato dagli allenamenti (ragazzi, è da qui che parte tutta la preparazione, senza la quale non si arriva da nessuna parte, quindi, venite ad allenarvi che ci si diverte oltre che correre!!!!) ecco nella mail l'indicazione della gara: ECCELLENZA GIR. C "PRO DESENZANO - TREVIGLIESE".

Sulla gara non mi soffermo a lungo, non era questo l'intento dell'articolo, vi dico solo che è stata davvero una grande emozione (che auguro a tutti i ragazzi più giovani) esordire, accompagnato ancora da Angelo Mantegazza, al massimo livello regionale!!! In effetti è proprio vero che è tutta un'altra storia!!!!!!!

Infine un grazie particolare lo voglio dedicare a tre persone (che non a caso sono ora presidente e vice-presidenti): un Grazie a Enrico (Mauri n.d.r.) per la fiducia che ha avuto in me per propormi l'incarico di Segretario della Sezione da quest'estate; un Grazie a Pino (Giuseppe Faraone n.d.r.) perché, grazie alla sua proposta (ormai un anno e mezzo fa) di entrare tra i collaboratori, ho iniziato davvero a vivere l'attività arbitrale dal suo interno oltre che sui terreni di gioco e questo davvero aiuta molto per tutto (oltre che per confrontarsi e stemperare tensioni sulle gare da noi dirette), perché prima di "fare" gli arbitri, bisogna "essere" arbitri; e un Grazie ad Ale (Grassi n.d.r.) perché anche da una partita fatta insieme a Guanzate era iniziata la collaborazione in Segreteria che, attraverso le sue istruzioni e la sua disponibilità, mi ha permesso poi di essere nominato Segretario.

Un grazie anche a tutti coloro che hanno permesso il raggiungimento di questo traguardo (istruttori del mio

corso arbitri Danilo Tremolada e Marco Urbaz, gli osservatori e soprattutto tutti gli amici e collaboratori all'interno dell'associazione).

Un saluto e un IN BOCCA AL LUPO a tutti (uno particolare a Simo, il cui ritorno è coinciso guarda caso con il mio esordio... Ed ora aspettiamo te, grande "PERUGINO"!!!).

-di Davide Oggioni

TORNEO CALCIO A 5 GAM (Gruppo Arbitri Monza)

Cari associati, vi presentiamo un nuovo acquisto dell'ultima campagna di riparazione "rubato" alle terre del sud, speranza per risultati sempre migliori.

Domenica 11 gennaio 2009 non è stata una domenica come tutte le altre per i ragazzi della sezione arbitri di Monza. Si è trattato pur sempre di rinunciare al pranzo domenicale per affrontare una trasferta in nome del Dio calcio, è vero, ma questa volta fischietto, bandierina e cartellini sono rimasti a casa. Per una volta gli arbitri di Monza sono scesi in campo da protagonisti, da calciatori.

Otto del mattino, partenza! Nove ragazzi spinti da tanta voglia di calcio hanno partecipato al torneo GAM (Gruppo Arbitri Mendrisio), tenutosi in Svizzera, nella città di Mendrisio. Dieci le squadre partecipanti, tra cui i "colleghi" svizzeri delle sezioni di Mendrisio e Lugano, e squadre amatoriali di vigili del fuoco, polizia e vigili urbani.

Alla guida tecnica della squadra, l'esperto Mister *Alberto Destrini*, supportato dalla grinta del Presidente *Enrico Mauri*. Il *Dream Team* era così composto: *Fabrizio Tirimacco*, portiere nonché chioccia di questo gruppo di ragazzi terribili, il coriaceo difensore *Martin Cavaliere*, i "veneziani" *Alberto Maccà* e *Andrea Roselli* (il dibattito su chi lo sia più dell'altro è ancora aperto!), *Sergio Gatta*, vigile e sveglio sin dalle prime ore del mattino, *Alessandro Gazza* e *Luca Natalizi* con il loro mix di tecnica e sacrificio, il segretario sezione *Davide Oggioni*, per l'occasione promosso a capitano (una carriera fulminante la sua!) ed il sottoscritto, alla prima uscita ufficiale con la nuova sezione adottiva.

Il viaggio di andata non è andato proprio liscio: prima l'accensione di strane spie al cruscotto dell'auto (vero Maccà?!?), poi le solite difficoltà nel trovare l'impianto sportivo. Ma se il viaggio è stato difficoltoso, l'esordio della squadra è stato a dir poco traumatico: sconfitti alla prima partita! Una sconfitta che ha dato fastidio a tutti noi, soprattutto per come è maturata: abbiamo subito la rimonta dopo essere passati in vantaggio nei primi minuti della partita, contro un avversario che – con tutto il rispetto – non era irresistibile.

La sconfitta però è servita a risvegliare l'orgoglio della squadra... o forse solo a risvegliare la squadra ancora assonnata per l'insolita levataccia mattutina. Infatti, nelle successive tre gare del girone, la sezione arbitri di Monza ha mostrato a tutti di che pasta fosse fatta, offrendo grandi prestazioni: ben tre pareggi! Va bene, sono sincero e ammetto che definire "grande prestazione" quella di raccogliere tre punti in quattro partite è un po' esagerato, ma vi invito a guardarne il lato positivo: innanzitutto la squadra è riuscita a qualificarsi alla fase ad eliminazione diretta, e poi, sfortuna a parte, ha davvero giocato tre partite con il piglio giusto, con più convinzione e cattiveria agonistica rispetto alla prima partita.

Qualificati alla fase ad eliminazione diretta, il tabellone del torneo non è stato benevolo, e abbiamo sfidato i primi classificati dell'altro girone di qualificazione, perdendo per due a uno. È stata una gara intensa e combattuta, dove la nostra squadra si è resa conto troppo tardi di avere i mezzi per poter andare avanti. La giovane età del gruppo in questo senso ha forse influito, considerato che con un pizzico in più di malizia saremmo riusciti ad ottenere risultati migliori.

La vittoria nello spareggio finale per il quinto e sesto posto è stata una piccola consolazione, onore al merito per il risultato raggiunto: in fin dei conti classificarsi al quinto posto su dieci squadre partecipanti non è mica male!

Tra gli aspetti degni di nota, nomino inevitabilmente *Andrea Roselli*, non tanto per essere stato il capocannoniere della squadra, ma per essere riuscito a meritarsi il cartellino giallo. Ed in un torneo del genere garantisco che non è facile!

Piccola nota anche per me stesso, che designato come "tiratore scelto" da mister Destrini, con un preciso calcio di punizione sono riuscito a chiudere la finestra sul soffitto della palestra: roba da spot per la Nike!

La giornata si è poi conclusa con la premiazione per vincitori e vinti. Una giornata di sport e sano divertimento che ha rafforzato la coesione tra i ragazzi della sezione di Monza. Per me, ultimo arrivato, una bella esperienza che mi ha permesso di integrarmi ancor di più in un gruppo nuovo. Per tutta la squadra, cresce la voglia di dimostrare subito alla prossima occasione il nostro valore.

-di Antonio Donvito

ALLE PRIME ARMI: MUNITI DI FISCHIETTO!

Direttamente dal corso arbitri, sbalzato sulla trincea dei campi di gioco...

È tutto iniziato un po' stranamente, in un normale pomeriggio a cavallo di giugno e luglio, uno di quelli in



ASSOCIAZIONE
ITALIANA
ARBITRI

Rosso e Giallo



ASSOCIAZIONE
ITALIANA
ARBITRI

SEZIONE AIA MONZA "RINALDO BARACCHETTI"

cui avendo poco o nulla da fare tra amici si intavolano i discorsi più inconsueti; e così alcuni di loro un giorno iniziarono a dirmi: "Berry, tu sai che saresti portato per fare l'arbitro, hai il carattere adatto, la giusta cattiveria" e così via... più tardi, a casa, tra me e me, riflettevo e mi dicevo: "Ma vuoi vedere che hanno ragione! D'altronde mi conoscono da così tanto tempo che non l'avranno detto a caso!" E così informatomi via Internet, (bravo Rovelli, gran bella grafica) arrivai in sezione (non è stato immediato trovarla) il 14 ottobre per la prima lezione del corso un po' spaesato (ma neanche tanto!) per l'inaspettata grandezza della sala. Ricordo bene il primo dei tanti insegnamenti che il responsabile del corso, Federico Rizzo (grande!!) ci ha trasmesso: "Arbitrare è un divertimento"; è bastata quella frase per farmi sapere con chi avevo a che fare e che cosa mi accingeva ad intraprendere; un'attività divertente, interessante e propedeutica per la vita quotidiana, dove dobbiamo "arbitrare", gestire situazioni e persone proprio come facciamo in campo. E così tra i primi "retangoli di gioco" "punizioni a due", domande- trabocchetto di Federico, dubbi, situazioni tattiche, test regolamentari, quiz a premi (quanto è utile la cartellina porta-documenti!!) ecc. ecc. si arriva all'esame del 12 dicembre: tutti promossi (era facile).

A quel punto è partita una fase di transizione: eravamo arbitri senza arbitrare, in attesa che la Segreteria Nazionale AIA ci "immatricolasse"; e così tra neve e ghiaccio di questo gennaio, ci si allenava il giovedì con tutti gli altri (non spostate la sede, mi raccomando) mentre Davide Oggioni (grande anche lui!!), il segretario, ci parlava di un possibile esordio addirittura a marzo. Poi, gli eventi precipitarono. Giovedì 29 gennaio Davide, durante lo stretching mi comunica che i fantomatici codici meccanografici erano arrivati e probabilmente avrei esordito il 15 febbraio; senonché il giorno successivo andandogli a portare il certificato medico, mi dice: "Guarda che domenica fai l'esordio!!" Non ci credevo, e invece mi si fa incontro Maccà, visibilmente sollevato di aver coperto una gara con la mia prima lettera di designazione mentre Davide mi metteva in mano divisa e taccuino; ero pronto! E io che pensavo di andare lì solo per portare il certificato!! Prima partita: freddo siberiano, campo pesante e neve: beh, dal punto di vista climatico un bell'esordio!! Ma con l'aiuto psicologico del tutor e con un po' di calma alla fine l'ho portata a casa, anche con i complimenti delle due squadre, che sapevano che ero al debutto; una bella soddisfazione! Seconda partita, non arriva il mio tutor: "Vabbè - penso - non sto lì a disturbare ANGELO che avrà il suo bel daffare." E chi mi si presenta davanti, durante il riscaldamento? Proprio lui, il mitico Angelo Mantegazza, Organo Tecnico Sezionale ecc. ecc. Bella partita, con i suoi energici consigli LIVE sul campo,

quelli più canonici (utilissimi) a fine gara e persino foglio con schema sul posizionamento autografato (ce l'ho ancora). La terza invece è stata la volta che mi è toccato camminare con le mie gambe, anche nel pre-gara, ma su questo non ho avuto problemi. Ormai sono uscito dal porto, quindi mi toccherà navigare da solo, verso mete ignote e chissà, magari, arrivare veramente in A...lto.

-di Andrea Beretta

TUTTI A TAVOLA

La vita sportiva dell'arbitro, può e deve definirsi la vita di un atleta. Oltre ad estenuanti allenamenti, gare sempre più agonistiche ed agguerrite con brevi periodi di recupero, si rende necessario pensare ad un corretto regime dietetico. Che la parola dieta non vi spaventi "fa tanto malato", forse il termine non è così calzante ma quello di cui vi voglio parlare riguarda l'alimentazione da associare alla vostra attività sportiva.

Non esistono schemi dietetici uguali per tutti, anche se la regola generale dice che la dieta si deve mantenere equilibrata e deve apportare un quantitativo di calorie proporzionato all'intensità degli allenamenti. Tenendo conto che una persona sedentaria ha un consumo energetico pari a circa 2500 calorie giornaliere, dobbiamo pensare che in regime di allenamento il nostro corpo richiede circa 3500 calorie al giorno. Per soddisfare ciò dobbiamo pensare a 3 pasti principali ai quali si può aggiungere una merenda.

La prima colazione deve essere leggera e digeribile ad esempio latte zuccherato o thè, due fette biscottate con marmellata o biscotti e un frutto.

La merenda o spuntino può essere consumata al mattino o nel pomeriggio a secondo del ritmo degli allenamenti, deve essere leggera e digeribile, riproponendo le stesse pietanze della colazione. I pasti devono essere ricchi di sostanze energetiche e facilmente digeribili. Consigliabile un minestrone di verdure, 100 gr di carne, pesce o due uova, legumi freschi conditi con olio e limone, frutta e un bicchiere di vino (a pranzo e a cena per chi è abituato ad assumerlo). Il pasto pre-gara, consumato 3 ore prima, deve essere composto da 100 gr di pasta con pomodoro e parmigiano e una fetta di crostata con marmellata o frutta. Alimenti certamente pronti all'uso per la prestazione.

Nei periodi e climi caldi altrettanto importante risulta l'idratazione, per combattere la perdita idroelettrolitica e l'acidosi da fatica.

-di Federico Rizzo